টাইপ১ ডায়াবেটিস - সংক্ষিপ্ত বর্ণনা

এই লিফলেটে টাইপ১ ডায়াবেটিসের সংক্ষিপ্ত বর্ণনা আছে। এছাড়াও টাইপ১ ডায়াবেটিস এবং টাইপ২ ডায়াবেটিসের বিষয়েও আলাদা বিস্তারিত বিবরণসহ লিফলেট পাওয়া যায়।

ডায়াবেটিস কি, টাইপ১ ডায়াবেটিস কেন হয়?

রক্তে গ্লুকোজের (চিনির) মাত্রা খুব বেড়ে গেলে ডায়াবেটিস হয়। সাধারণত আমাদের খাবার খাওয়ার পর পেটে গিয়ে সব খাবার ভেঙ্গে শর্করার রূপ নেয় যা শরীর শুষে নেয়। এর মধ্যে প্রধান শর্করা বা চিনি হল গ্লুকোজ। সুস্থ থাকতে হলে রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা খুব বেশী বা কম হলে চলবে না। ইনসুলিন নামের এক হরমোন গ্লুকোজকে রক্তের ধারা থকে শরীরের বিভিন্ন কোষে পৌঁছে দিতে সাহায্য করে। এতে রক্তে সুগারের মাত্রা স্বাভাবিক থাকে।

প্যানক্রিয়াস অর্থাৎ অগ্নাশয়ের বিশেষ কয়েকটি কোষ এই ইনসুলিন তৈরী করে। টাইপ১ ডায়াবেটিসে অগ্নাশয় ইনসুলিন তৈরী করা বন্ধ করে দেয়, তাই রক্তে গ্লুকোজের মাত্রা বেশী থাকে। এর কারণ, শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা এমন কিছু অ্যান্টিবডি তৈরী করে যা অগ্নাশয়ের ইনসুলিন সৃষ্টিকারক কোষগুলির নষ্ট করে দেয়। রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতা কেন যে এমন করে তা জানা নেই। কখনও কখনও (হয়ত কোন ভাইরাস) প্রতিরোধ ক্ষমতাকে এমন করতে বাধ্য করে। সাধারণত ছোট ছেলেমেয়ে বা তরুণদের ক্ষেত্রে টাইপ১ ডায়াবেটিসের রোগ ধরা পড়ে।

টাইপ১ ডায়াবেটিসের উপসর্গ কি?

খুব দ্রুত, কয়েকদিন বা সপ্তাহে উপসর্গ দেখা দেয়। এগুলি হচ্ছে ঃ অতিরিক্ত পিপাসা পাওয়া, বারবার প্রচুর প্রস্রাব করা, ওজন কমে যাওয়া ও সবসময় অসুস্থবোধ করা। তবে চিকিৎসা শুরু হয়ে গেলে শীঘ্রই উপসর্গগুলি সেরে যায়। তবে *চিকিৎসা না হলে* রক্তে গ্লুকোজ অতিরিক্ত বেড়ে যেতে পারে যার ফলে রুগী খুবই অসুস্থ হয়ে পড়তে পারে, কোমায় চলে যেতে পারে এমনকি মৃত্যুও হতে পারে।

যে সব দীর্ঘকালীন জটিলতার আশঙ্কা থাকে

গ্লুকোজ স্তর সামান্য বৃদ্ধিতে হয়ত অল্প সময়ে তেমন উপসর্গ চোখে পড়ে না তবে দীর্ঘ সময় থাকলে তাতে রক্তের শিরা ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে। এতে নানা জটিলতা দেখা দিতে পারে (যা প্রায়ই ডায়বেটিস রোগ নির্ণয়ের বহু বছর পরে দেখা দেয়)। এই আশঙ্কাগুলি হল ঃ হৃদরোগের সম্ভাবনা বেড়ে যায়, পক্ষাঘাত ও রক্ত প্রবাহ ক্ষতিগ্রস্ত হতে পারে, চোখের সমস্যা যার ফলে দৃষ্টিশক্তি প্রভাবিত হতে পারে, কিডনির ক্ষতি, নার্ভের ক্ষতি, পায়ে গুরুতর সমস্যা, যৌন সঙ্গমে শক্তিহীনতা। সাধারণভাবে জটিলতা বৃদ্ধি প্রতিরোধ করতে হলে রক্তে গ্লুকোজের স্তর নিয়ন্ত্রণ করা এবং অন্যান্য আশঙ্কা যেমন উচ্চ রক্তচাপের সুব্যবস্থা নেওয়া প্রয়োজন।

টাইপ১ ডায়াবেটিসের চিকিৎসা কি?

রক্তে গ্লুকোজের স্তর যথাসম্ভব স্বাভাবিক রাখার জন্য চিকিৎসা। বাকি জীবনটা আপনাকে ইনসুলিন ইনজেকশন নিতে হবে। অনেকেই প্রতিদিন ২-৪ ইনজেকশন নেয়। নানাধরণের ইনসুলিন পাওয়া যায়, আপনার জন্য যেমনটি উপযুক্ত আপনাকে সেরকম ইনসুলিন দেওয়া হবে। কম চর্বির, তন্তু সমৃদ্ধ খাবার, প্রচুর শ্বেতসারযুক্ত (স্টার্চি) খাবার ফল তরিতরকারি খাওয়ার চেষ্টা করবেন। তবে যতটা পরিমাণ খাবার খাবেন তার সঙ্গে সঠিক পরিমাণ ইনসুলিনের সামঞ্জস্য রাখার ব্যাপারে আপনাকে সজাগ থাকতে হবে। তাই সাধারণত ডায়টিশিয়ান ও ডায়াবেটিসের নার্স আপনাকে প্রচুর নির্দেশ দিয়ে দেবেন।

ভবিষ্যতে জটিলতার আশঙ্কা কম করার জন্য আপনার রক্তচাপ ১৪০/৮০ রাখা প্রয়োজন। এর জন্য ওষুধ নিতে হতে পারে। এছাড়াও কঠোর পরামর্শ দেওয়া হয় ঃ ধূমপান বন্ধ করার, নিয়মিত ব্যায়াম করার ও মোটা হলে ওজন কম করার। এর মধ্যে জীবনশৈলীতে কিছু কিছু পরিবর্তন ছোট শিশু বা তরুণদের জন্য অবান্তর মনে হতে পারে। তবে শিশু যেমন যেমন বড় হয় দীর্ঘকালীন জটিলতা ও ভবিষ্যতে সমস্যা প্রতিরোধ করার জন্য স্বাস্থ্য বর্দ্ধক জীবনশৈলী অনুসরণ করায় উৎসাহিত করা দরকার।

যাদের টাইপ১ ডায়াবেটিস আছে তাদের মধ্যে অধিকাংশ রুগী ডায়াবেটিসের বিশেষ ক্লিনিকে যায়, যেখানে ডাক্তার নার্স, ডায়টিশিয়ান, পা-এর চিকিৎসক ইত্যাদি চিকিৎসার বিষয়ে পরামর্শ দেন ও যত শীঘ্র সম্ভব জটিলতা খুঁজে বার করার চেষ্টা করেন।

© EMIS and PIP 2002   Updated May 2003